

Организация питания в походе

лекцию подготовила Светлана Будько

Завхоз – одна из самых важных должностей, и многие участники пугаются назначения на неё. Тем не менее, при детальном рассмотрении и четком представлении всех ступеней необходимой работы, ничего сложного в этом нет. Что же, рассмотрим детали.

Продукты для похода. Для разных типов походов есть разные возможные наборы продуктов. Но для начала рассмотрим обычный многодневный поход с длинными переходами (как правило, по горам). Сюда относится как пеше-горный туризм, так и спелеотуризм с длинной пешей заброской (наша Арабика, например). Какими же свойствами продуктов нужно руководствоваться при выборе?

1) Легкость. Всё придется нести на себе, и не один день. В горах каждые 200гр кажутся лишними и дают о себе знать. Поэтому все продукты должны быть максимально избавлены от воды. В наши дни есть два способа этого достичь: сублимация и сушка. И если первый довольно сложно воплотить в жизнь, а готовые сублиматы очень дороги, то второй способ доступен каждому, имеющему духовку или специальную сушилку. Про это читайте в приложении А.

Помните, что такие продукты, как консервы (тушенка, рыба, кукурузы-горошки), соусы, продукты в стекле и свежие овощи можно брать в спелеопоходы с заброской до места лагеря, водные походы (без больших переносов и с заброской до воды), вело (опять же без больших участков толкания-обноса вела) и походы выходного дня, но они крайне много весят для длительных пеших переходов. Для разнообразия можно взять их на первый день, когда нести их придется совсем немного.

Нормальным весом при пеше-горных длительных переходах считается 600гр/чел/день, при условии, что все возможные продукты высушены.

2) Калорийность. В состоянии покоя, только на поддержание функций организма, женщины расходуют 1300-1500ккал, мужчины – 1500-1800. Но в походе на нас ложатся нагрузки, порой даже очень большие. В пвд расход калорий составляет 2500-3000ккал/сут, в походах 1-3 категорий 3500-5000ккал. Безусловно, это число варьируется в зависимости от веса, роста и скорости обмена веществ. Также зависит и от дня, маршрута и вида туризма. В самые сложные дни в горных походах это число может достигать и 8000ккал. Понятно, что унести, да и съесть такое количество продуктов нереально, поэтому рацион туриста составляют, как правило, из расчета 3000-3500ккал. Здесь мы не рассматриваем походы высоких категорий, там принципы питания должны быть учтены очень точно.

Для подсчета калорийности существуют специальные таблицы. Также надо учитывать съедобные и несъедобные части из общего веса продукта. На практике я ни разу не сталкивалась в походах 1-2 категорий с подсчетом калорий, эмпирическим путем установлены нормы продуктов в граммах, и они работают. Тем не менее, если вы делаете раскладку в excel, например, забить туда столбец калорийности для подсчета совсем не сложно.

Нормы продуктов приведены в приложении Б. Существуют разные вариации на тему этих норм в литературе и на просторах интернета, но я написала те, что приняты в нашем клубе, а также те, что вычислены путем проб и ошибок в мою бытность завхозом или руководителем. На дневку нормы немного увеличиваются. Также надо смотреть гендерный состав: нормы даны на смешанную группу, при значительном перевесе мужчин их нужно немного увеличить, если почти все в походе – женщины, нормы немного уменьшаются.

Также нужно обратить на хим. состав продуктов. Идеальным соотношением белки:жиры:углеводы считается 1:1:4, в высоких горах 1:0,7:4, зимой 1:2:3. Иными словами, в высокогорье жиры расщепляются плохо, и их нужно уменьшать, а зимой, наоборот, увеличивать, т.к. они дают много тепла. Для подсчета существуют таблицы, однако эмпирический путь составления раскладки в походах 1-3 категорий имеет место быть, и можно сильно не заморачиваться.

3) Быстрота приготовления. Особенно актуально это для завтраков. Но и вечером, придя уставшими и голодными, мало кто будет счастлив ждать 2 часа до еды. А мы помним про главную задачу завхоза: обеспечить счастье всех через желудок. Поэтому :

- крупы замачиваем на ночь. Все, а не только перловку. Варятся быстрее, экономится газ, а гречку вообще нужно только разогреть

- замачиваем сушеное мясо и рыбу. Для ужина удобно брать бутылку с широким горлом, как от молока, и замачивать в обед. Через узкое горло мясо выковыривается очень плохо или никак!

- замачиваем овощи. В супе они и так разварятся, а вот для каш/макарон на утро удобно замочить. Для ужина можно кинуть в тарелкумокнуть сразу по приходу в лагерь, достаточно пол часа

- если нужно очень рано выйти утром, удобно пюре (просто добавь воды) или гречка (как написано выше, размокает за ночь до готовности)

- бобовые. Очень актуально в походах с вегетарианцами. Чтобы не варить по 2 часа, варим дома и высушиваем в сушилке или духовке (около суток при 60⁰). Такие сварено-высушенные блюда готовятся минут 15 без замачивания. Я пробовала фасоль и нут – всё отлично получается

- суповые концентраты. Брикеты «лидкон» имеют право жить, но всегда надо добавлять что-то ещё (мясо, немного крупы/макарон, овощей), иначе слишком жидко. Я пробовала брать их в 2 раза больше на тот же объем воды, но получается слишком солено. Есть ещё супы «Готово» в пакетах подороже, около 3,5р, они полностью натуральны и очень вкусны, лучше брать их

- блины и прочие изыски имеют место только на дневках или при стационарном лагере с дежурными, которые там целый день находятся

4) Простота приготовления. Взрослый возраст и жизнь отдельно от родителей – не показатель, что человек умеет готовить (как, впрочем, и обратное утверждение). Некоторые мужчины умеют варить только пельмени, да и женщин это касается чаще, чем можно подумать. Вам наверняка будут задавать вопросы: а сколько соли? А сколько варить? А что сначала: рис или кипяток? Вряд ли после этих вопросов вам захочется объяснять пошагово, как вы хотели сделать лазанью или вареники. Идеальный способ готовки в походе по простоте: всё кинуть в кипяток и варить n минут. Так замечательно готовятся гарниры с овощами, мясом, рыбой или сладкие каши, супы, кисели и компоты, даже ленивые голубцы. В общем, разнообразия хоть отбавляй.

5) Срок годности. Всё очевидно: скоропортящиеся и с подходящим к концу сроком годности продукты мы не берем. Зимой можно брать хоть пельмени или вареную колбасу, но как только мы видим плюс (а у нас в рюкзаке температура выше, чем на улице) – заботимся о сохранности. Колбаса – сырокопченая, сыр – в родной вакуумной упаковке. Тем не менее на завтрак первого дня похода выходного дня (и не только), когда вы везете продукт только несколько часов, вполне может быть и творог, и кефир.

6) Транспортабельность. Крошки печенья не менее вкусны, чем само печенье, особенно со сгущенкой, но всё же лучше стараться избегать сильнокрошащихся продуктов. Или употреблять их первее некрошащихся. Сюда же относятся стеклянные

банки (вообще не рекомендуется ни в каких походах), которые легко разбить. О правильной упаковке продуктов будет рассказано ниже.

7) Вкус. Вкусная еда – один из залогов хорошего настроения. И это намного важнее, чем кажется. Если участник не любит, например, пшенку, а изо дня в день видит её утром на столе, невольно он станет более понурым/раздражительным/злобным (нужное подчеркнуть). А следом за его резким словом разозлится другой, и так по цепочке. Очень опасная штука. Понятно, всем не угодишь идеально и всегда (хотя в походах на два человека с этим куда проще). Но учитывать предпочтения нужно обязательно. Так что:

- спрашиваем, какие продукты кто не ест категорически совсем

- узнаем о наличии вегетарианцев

- в идеале – рисуем таблицу, в гуглдоках, например, где столбиком перечисляем возможные к взятию блюда (крупы, виды сладостей: халва, зефир, и т.д.) и просим участников выставить оценки, для простоты по четырехбалльной шкале: супер-нормально-не люблю, но съем-есть не буду никак

Так мы видим вкусовые предпочтения. Например, все участники не очень любят зефир и манку, так зачем их брать вообще.

Если есть блюдо, которое совсем не едят 1-2 участника, а остальные любят, брать их можно, но надо предусмотреть альтернативное питание для не едящих. Что-то быстро готовящееся, например, пюре.

Наиболее часто встречаются противники манки, пшенки, ячки, перловки, грибов, реже – сала и лука. Макароны, рис и гречку едят в основном все, но спросить никогда не помешает.

8) Разнообразие. Даже самые вкусные макароны приедятся, если есть их каждый день. При составлении меню руководствуйтесь циклами: составляем разнообразное меню на 3-4 дня и потом заново его повторяем. Например, в походах вдвоем с Витей мы берем цикл грека-макароны-рис-суп-перловка-бобовые, и за три недели не надоело. Всё на вашу фантазию. Также хорошо для разнообразия:

- специи. С сильными вкусами (не острыми, а именно сильными, острую тоже можно, но не только её). В горах вкус хочется чувствовать сильнее, и лавровый листик не поможет. Лучше всего пойти на рынок и купить на развес у кавказцев или узбеков: они вкуснее. Хорошо идут хмели-сунели, карри, для курицы и свинины, сухая зелень. Только НЕ покупайте смеси типа кнорра и магги: в их составе большая часть – панировочные сухари и соль. Ну, и вообще, читайте состав. Сейчас большинство приправ в пакетиках идет с солью, но хочется насыпать в тарелку побольше, а из-за соли не получается. Да и соли там больше, чем приправы. Но если уж купили с солью, предупреждайте дежурных, чтобы не солили пищу изначально.

- сладости. Существует огромное разнообразие, варьировать можно как угодно

- соусы, майонез, кетчуп. Я противник этих штук в походе: много веса и ноль пользы. С достаточным количеством специй почти все, кто их хочет, забывают про их существование. Но, если долго нести продукты не нужно (заброска до стационарного лагеря, пвд, водный поход), и люди хотят, можно и взять.

Теперь немного о раскладке.

Завтрак – легко усваивающийся

- приятный на вкус

- хорошо поедается (лучше каша, а не сухая фасоль)

Некоторые люди не могут есть с утра, а потом времени на это не будет, поэтому завтрак нужно делать максимально легко потребляющимся. Кстати, хорошая практика делать завтрак не по подъему, а сперва собраться по максимуму, и уж за пол часа до выхода покушать. И энергии на дольше хватит, и люди успеют проснуться.

Карманное питание – голод наступает внезапно, а место обеда – не всегда вовремя, так что утром нужно выдавать карманки. Это могут быть орехи, сухофрукты, что-то сладкое, даже батончики или халва с обеда. И каждый съест, когда захочет, или даже припрятет (а потом радостно найдет через три дня). Никто не бурчит, все сыты и рады жизни.

- если берете леденцы, смотрите, чтобы их основу составлял сахар, а не кислота (этим грешат заграничные конфеты).

Обед – бывает горячий (суп, например) – если долгий световой день (тратиться много времени) и избыток топлива

- или в виде перекуса (чаще всего)

На перекус берут сыр/колбасу/сало, хлеб/сухари и какую-нибудь конфету/батончик. Как альтернатива: орехи/сухофрукты вместо мяса. В пвд и спелео со стационарным лагерем можно рыбные консервы, банку на двоих.

Ужин – после очень тяжелого дня лучше ставить суп, чем гречку. Кроме супа есть также супокаши: суп с большим количеством крупы/макарон и/или овощей. Великолепная штука. Макароны/, каши и бобовые тоже актуальны, но в обычные дни. Если человек сильно измучен, у него нет сил на переваривание (а вот супчика залить в него можно!)

В раскладку мы закладываем:

- гарниры (крупы, пюре, макароны, суп)
- мясо/рыба/сыр/сухое молоко/другое дополнение к гарниру
- сладкое на ужин/завтрак
- перекусные продукты (сыр/колбаса/сало/сухофрукты/орехи и т.д.)
- сухари/хлеб
- перекусные сладости (лучше в отдельных упаковках каждому)
- чай (разный, можно также кисель, компот, какао, кофе)
- сахар (на всех, в горах и под землей почти всем хочется чай с сахаром)
- специи
- овощи (сухие или свежие)
- соль

В приложении Б приведены нормы распространенных продуктах. В долгих походах у человека до 3-6 дня идет акклиматизация, и кушать хочется меньше, так что лучше потратить немного меньше нормы на эти дни, а под конец наоборот хочется есть больше – и нормы чуть увеличиваются. Немного увеличиваем нормы и на дневку (чтобы организм восстановил в спокойствии утраченную за предыдущие дни энергию).

Упаковка

Должна быть герметичной. Особенности:

- колбаса – смазываем подсолнечным маслом, и в бумагу/пищевую пленку. На неделю можно не смазывать

- сало – пересыпаем солью, в тряпку и в бумагу. Полиэтилен – плохо, пленка – плохо, но на неделю можно. Лучше храниться чистое сало, без мясной прослойки

- сыр – в родной вакуумной упаковке, покупаем примерно по граммам на один прием, чтобы использовать без остатков

- высушенные продукты – в полиэтиленовые мешочки. Не жмотьте денег на мешочки нормальной плотности! Бесплатные, как в евроопте – это никуда не годится. Идеальны по плотности мешки для заморозки

- крупы – в мешочки или бутылки от молока (последнее – если не делите на приемы пищи, или большая группа)

- сахар – бутылки от молока с широким горлом

- сухари – рекомендуют полотняные мешки, но если он намокнет, конец вашим сухарям. Я всё же ложу в полиэтиленовые.

Лучше развесить продукты по дням, скомпоновать по приемам пищи, скрепить всё вместе (например, пищевой пленкой) и подписать «15авг, завтрак 4». Тогда вы не будете постоянно искать, у кого лежат все части завтрака. Идеально, чтобы дежурил тот, у кого этот прием пищи и находится (но тут возможно не всегда). В любом случае, делайте список, у кого что. Неделимые продукты (сахар, чай, специи, сухие овощи) лучше взять себе или раздать 1-2 человекам, которых легко найти. И они должны знать, что эти вещи нужны каждый раз.

Всегда с утра напоминайте человеку, у которого сегодняшний перекус, чтобы положил его сверху.

Если у нас спелеопход со стационарным лагерем, разделять по приемам пищи заранее не обязательно, но вы должны контролировать расход продуктов, выдавая из кладовой ровно нужное количество по списку.

Итак, завхозу нужно:

До похода:

1. узнать о вкусовых предпочтениях группы, наличии вегетарианцев или не едящих что-либо, аллергиях
2. составить меню и раскладку (меню с граммами на 1 чел на 1 раз)
3. посчитать общее количество всех продуктов
4. организовать людей на закупку
5. организовать людей на сушку (при необходимости)
6. организовать людей на упаковку-развеску продуктов
7. разделить продукты по участникам для переноски (совместно с руководителем и/или комендантом)
8. напечатать меню-раскладку по дням и по людям (кто что несет). А лучше три штуки

Во время похода:

1. контролировать своевременную выдачу продуктов
2. контролировать расход не поделенных на приемы пищи продуктов

После похода:

1. раздать остатки провизии участникам, если остатки имеются
2. ну и отчет (если требует руководитель)

Надеюсь, теперь всё просто и понятно. Не стесняйтесь обращаться к опытным завхозам или руководителю при возникновении вопросов.

Удачи в должности завхозов и хорошего настроения! ☺

Сушка продуктов

Сушить можно почти всё. По сути, любой продукт, который вы хотите есть в походе. Для сушки используется температура около 50-70⁰. Особенности сушки некоторых продуктов:

а) мясо. Очищаем от костей, жил и жира. Подходит только нежирное мясо (курица, говядина). Можно сушить сырое, но потом его нужно значительно дольше варить (а мы ведь экономим газ и время), так что лучше сушить уже вареное. Либо нарезаем тонкими кусочками, либо прокручиваем на фарш и сушим уже его. Перед готовкой в походе необходимо замочить мясо часа на 3-4, тогда оно становится почти как свежее. Фарш оказался быстрее в размачивании и совсем не рассыпается, так что он предпочтительнее в использовании (тем более, порой в обед дежурные забывают замочить мясо к ужину, или попросту нет воды). Но фарш должен быть именно чистым перекрученным мясом, ни в коем случае НЕ покупной (туда добавляют хлеб, и это правильно для котлет, но не для мяса в поход). Вес уменьшается по сравнению со свежим в 3-5 раз.

Размалывать в порошок – хорошо для транспортировки и сушки, но плохо для настроения: люди не видят мяса там, где хотят его видеть. Помните, что внешний вид пищи влияет на её усвояемость и настроение участников!

б) сухари. Если можно купить хлеб, лучше взять его на пару-тройку дней, но потом всё равно будем грызть сухарики. Для сушки лучше брать не слишком плотный хлеб, что сухари легко кусались, и резать тонко (соломка или кубики). Хлеб на сухари должен быть НЕ свежий! Пускай полежит пару дней после покупки. Отличная статья о том, как сушить сухари, есть на сайте клуба geliktit.by.

в) овощи. Это всегда очень вкусно, и отлично идут не только в суп, но и в несладкие каши, макароны – в общем, во всё. Некоторые овощи перед сушкой нужно немного отварить (а лучше подпечь – полезнее и вкуснее) – например, корнеплоды. Помидоры, перец, лук сушатся просто после нарезки. Я обычно сушу морковь, лук, перец, помидоры (во всё), свеклу, капусту, соленые огурцы (в суп). Но можно брать что угодно, на вашу фантазию. Вес уменьшается в 5-10 раз. На рынках также продаются смеси сушеных овощей (на Ждановичах, к примеру) – не так полезно, но имеет место быть, когда у вас большие группы.

г) фрукты. Опять же, можно любые, но особенно актуальны лимоны. Режем тонкими кружочками и сушим около суток. Запах непередаваемый, и в чае размокает, давая вкус свежего лимона. Вес уменьшается примерно в 10 раз. Я пробовала сушить в чай апельсины и грейпфруты, но вроде как сильного вкуса на чай они не дают, хотя есть их размокшими тоже очень вкусно. Сушеные яблоки удобно использовать в компот или в дополнение к сухофруктам.

д) сыр. Да, и его можно сушить! Очень актуально при наличии вегетарианцев в походе. Нужен плотный нежирный сорт. Отлично получался адыгейский и сулугуни. Обычный российский с дырочками не годится, если вы не готовы часами сливать топленый жир. Для сушки в сушилках нужно стелить бумагу для выпечки, чтобы не стекал в дырочки. Следите, чтобы сыр высох полностью! Я имела несчастный опыт выкидывания плесневелого сыра, так что помните: сохнет он долго, больше суток! Перед готовкой замачивается аналогично мясу.

е) картофель. Или кубиками, или пюре тонким слоем на бумагу. Белорусское пюре из магазина в килограммовых пачках (без всяких добавок) также вполне имеет право на жизнь.

ж) рыба. Аналогично мясу, выбираем нежирную и удаляем все кости. Таранка и прочая сухая рыба из магазина хороша «на погрызть», но не очень в качестве добавки к каше/макаронам.

и) бобовые (фасоль, нут). Варим до готовности, затем сушим, застелив сушилку бумагой для выпечки (в середине вырезаем отверстие для воздуха). Сохнет около суток, из 500гр получается 450-470, но смысл тут в уменьшении времени готовки (с 2ч до 15 мин), а не в весе.

и) творог. Ради эксперимента посушила пачку на Байкал – великолепно размок в кашу вкуса творога. Вывод: отличный источник белка в длительных автономных походах.

Нормы продуктов

Продукт	На 1 чел на 1 прием пищи	ед. измер.
Гречка, рис, перловка, овсянка (любая каша)	80	гр
Макаронны	100	гр
Суп в брикетах	1/5	брикета
Фасоль, нут (при отсутствии мяса/рыбы/сыра в дополнение)	100	гр
Пюре картофельное	80	гр
Сухое мясо и рыба (в сухом виде)	20	гр
Сухое молоко (в кашу)	25	гр
Тушенка	70 или 1/5	гр малой банки
Стушенка (в кашу)	35	гр
Сухофрукты (в кашу)	20-30	гр
Сладкое к чаю	40-50	гр
Сыр к макаронам	35 в пвд 50	гр гр
Хлеб	100 к супу 50	гр гр
Сухари	35 в суп 20	гр гр
Перекус (сыр+сало+колбаса), всего вместе	120	гр
Сладкое на перекус (батончики, шоколад, халва)	35-40 или 1	гр шт
Чай	1,5	гр
Сахар (сильно зависит от сложности похода и тому, сколько участников едят сахар в обычной жизни)	8	гр
Специи	1-2	гр
Сухофрукты+орехи на карманное питание	20-30	гр
Сухофрукты+орехи (при исключении сала-колбачы-сыра на перекус)	120	гр

Орехов не должно быть более 30гр в день, арахис НЕ желателен (плохо усваивается)

Какао, кофе, кисели – по рекомендации производителя